



CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIVATES

CURSO DE PSICOLOGIA

**ESTRESSORES OCUPACIONAIS E
IMPACTOS NA SAÚDE DE
PROFESSORES UNIVERSITÁRIOS**

Graziela Gerevini de Oliveira

Lajeado, junho de 2017

Graziela Gerevini de Oliveira

**ESTRESSORES OCUPACIONAIS E
IMPACTOS NA SAÚDE DE
PROFESSORES UNIVERSITÁRIOS**

Artigo apresentado ao Curso de Psicologia, do Centro Universitário UNIVATES, para avaliação da disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II.

Orientador: Prof.^a Ms. Liciane Diehl

Lajeado, junho de 2017

DEDICATÓRIA

Dedico esta pesquisa a todos os profissionais de educação que lutam dia a dia, enfrentando as mais diversas dificuldades e fazendo do seu ofício, uma arte. Uma arte de transformar mundos, sonhos, perspectivas, cores, amores e sabores. Uma arte de ampliar horizontes e fazer enxergar além do que se pode ver. Uma arte de realizar desejos, de acordar o que está adormecido dentro de cada um e mostrar que é possível ir além e descobrir capacidades antes inimagináveis, que podem ser despertadas com apenas um sopro.

Dedico cada palavra, cada linha, cada instante desta construção aos guerreiros que estão a frente de uma batalha infindável e repleta de desafios, mas também, recheada de amor, sonhos, sutilezas e carinho.

Dedico em especial aos professores que fizeram parte da minha trajetória acadêmica e me inspiraram a realizar esta pesquisa, os quais pude acompanhar de perto e perceber as angústias e sofrimentos gerados dia após dia no desenvolvimento de suas atividades laborais.

Dedico a todos os professores que fizeram parte da minha vida, aqueles que me ensinaram a ler e escrever, a somar e subtrair, a todos aqueles que me ensinaram história, matemática, geografia e todas as demais matérias que me acompanharam ao longo da vida. A todos os professores que me ensinaram sobre psicologia e as suas linhas de pensamento e que me ensinaram a amar esta profissão. A todos aqueles docentes que me ensinaram a importância do respeito, do cuidado com o próximo e principalmente do quanto a arte de colocar-se no lugar do outro nos faz ver além do que está dado e pode nos tornar mais humanos e sensíveis.

AGRADECIMENTO

Agradeço especialmente à minha orientadora, que fez com que este momento se tornasse possível, acolhendo-me de forma afetuosa nos momentos de angústia e exaustão. Lici, agradeço por nossos encantadores e produtivos encontros e trocas que me levaram a buscar mais conhecimento e ampliaram o meu olhar. Sou extremamente grata por sua paciência, dedicação, carinho e doçura.

Agradeço a Professora Priscila Pavan Detoni, pelas contribuições realizadas na elaboração do projeto desta pesquisa. Obrigada por me instigar a buscar mais e dar o melhor de mim.

Agradeço à ambas, que não me deixaram desistir quando frente a dificuldades apresentadas pela vida pensei ser o melhor a se fazer. Obrigada pelas palavras de carinho, conforto e estímulo. Obrigada por todos os abraços nos momentos de dor e tristeza. Pri e Lici, vocês foram essenciais nesta caminhada.

Agradeço também a Instituição que abriu suas portas e permitiu que seus professores participassem da pesquisa.

Por fim, mas com especial carinho, agradeço a todos os professores que pararam o que estavam fazendo para me ouvir e aceitaram fazer parte desta pesquisa, que dedicaram seu tempo à escrita dos diários, mas principalmente, por confiarem em mim dando detalhes, não apenas do seu dia a dia, mas de como se sentem e o que os leva ao sofrimento. Obrigada por abrirem suas vidas e seus corações, sem vocês este estudo não teria sido possível.

“Opções devem ser feitas e atitudes devem ser tomadas,
para reduzir a interferência pouco nobre de terceiros
em nossos destinos, especialmente em nossa
mental e física. Conviver não é sinônimo de
concordância permanente, mas sim de
tolerância fruto de aprendizagem.

E isto pode doer.”

(P7)

ESTRESSORES OCUPACIONAIS E IMPACTOS NA SAÚDE DE PROFESSORES UNIVERSITÁRIOS

Graziela Gerevini de Oliveira¹

Liciane Diehl²

Resumo: O mundo do trabalho tem sofrido diversas mudanças ao longo das últimas décadas, expondo os trabalhadores a situações de estresse que podem levá-los ao desgaste físico e emocional. A profissão docente é apontada como uma das estressantes e tem altos índices de adoecimento. Desta forma, este trabalho tem por objetivo avaliar experiências e sentimentos de professores universitários em relação a estressores ocupacionais. Constitui-se de uma pesquisa qualitativa, de caráter exploratório e descritivo, utilizando, como instrumento, o método do diário. Fizeram parte, da pesquisa, sete docentes universitários de diferentes áreas de conhecimento. Os resultados da pesquisa apontaram que as principais causas de estresse entre os professores são: sobrecarga de trabalho; conflito trabalho-lazer; relacionamento interpessoal e necessidade de atualização e produção constante. Referente aos impactos para a saúde, detectou-se sintomas físicos - dificuldade para dormir e sintomas psíquicos - preocupação excessiva; desmotivação; angústia; irritação; sentimento de culpa e ansiedade.

Palavras-chave: professor universitário; saúde do trabalhador; estressores ocupacionais.

Abstract: The world of work has undergone several changes over the past decades, exposing workers to stressful situations that can lead them to physical and emotional burnout. The teaching profession is pointed out as one of the most stressful and has high rates of illness. In this way, this work aims to evaluate experiences and feelings of university teachers in relation to occupational stressors. It is a qualitative research, exploratory and descriptive, using, as an instrument, the journal method. Seven

1 Acadêmica do Curso de Psicologia do Centro Universitário Univates. E-mail: ggoliveira@universo.univates.br

2 Professora do Centro Universitário UNIVATES, Lajeado/RS. Doutoranda em Psicologia (UNISINOS). E-mail: lici@univates.br

university professors were part of the research. The results of the research pointed out that the main causes of stress among teachers are: work overload; Work-leisure conflict; Interpersonal relationship and need for constant updating and production. Regarding health impacts, physical symptoms were detected - difficulty sleeping and psychic symptoms - excessive worry; demotivation; anguish; irritation; feelings of guilt and anxiety.

1 INTRODUÇÃO

Atualmente, o homem busca, no trabalho, realização, superação e prazer (MARTINS e PINHEIRO, 2006). Para Bezerra, Silva e Ramos (2012, p. 152), “o trabalho pode favorecer tanto a saúde como o adoecimento”, levando em conta que “possibilita crescimento, transformação, reconhecimento e independência pessoal, porém, as constantes mudanças impostas aos indivíduos podem gerar também, problemas como insegurança, insatisfação, desinteresse e irritação”.

Em meio às mudanças que vêm atingindo profissionais de diversas áreas, destacando-se o professor, que passa a ser cada vez mais cobrado e sobrecarregado. Conforme Barreto (2007), a docência é considerada uma das profissões em que se registra níveis mais elevados de estresse. Além do importante papel de educador que é atribuído ao professor, este ainda tem como missão ensinar e formar cidadãos capazes de construir uma opinião crítica em relação ao mundo que os cerca e gerar soluções (MASETTO, 2003; PIMENTA; ANASTASIOU, 2002). No entanto, ao entrar em sala de aula, os professores podem se deparar com certas dificuldades para exercer suas funções, entre elas a superlotação, a falta de materiais necessários e adequados e uma infraestrutura caótica (NASCIMENTO; HETKOWSKI, 2009). Estes fatores podem afetar a qualidade das aulas ministradas e, conseqüentemente, a aprendizagem e a formação dos alunos. Tendo em vista a falta de reconhecimento do trabalho e as grandes possibilidades de esgotamento e de adoecimento, pode haver a desistência da profissão docente (SILVA, 2013).

A docência é uma atividade complexa, para a qual existe a crença de que basta ter conhecimento para poder transmiti-lo. Por consequência, a falta de preparo e conhecimento para lidar com situações cotidianas da sala de aula pode limitar as ações dos professores e causar entraves no processo de ensino-aprendizagem

(SOARES e CUNHA, 2010), levando em conta, que a aprendizagem dos alunos é o objetivo máximo da docência (MASETTO, 2003).

Por muitas vezes, é após sair de sala de aula que a parte mais densa da profissão tem início. Entre seus afazeres está o planejamento das aulas e a elaboração e correção de provas e trabalhos (LAFFIN, 2005).

O professor universitário passa a encontrar novos desafios (FERREIRA; BORGES, 2010; MASETTO, 2003) e se vê obrigado a modificar sua metodologia e seus planos de ensino. Contudo, nem sempre o sistema educacional consegue acompanhar o ritmo acelerado das mutações sociais. Essa dessincronização de ritmos pode tornar a docência um espaço de adoecimento. Conforme Ferreira e Borges (2010), a docência é uma profissão que envolve cuidado e dedicação ao outro. Assim sendo, exposta a tais condições, com o passar do tempo pode vir a causar prejuízos em três níveis ao indivíduo: individual, profissional e organizacional.

O estresse ocupacional é determinado pela percepção negativa que o trabalhador tem frente às condições presentes em determinadas situações, como o cumprimento de uma tarefa e o conteúdo do trabalho. Com isso, pode vir a ter ameaças psicossociais, como danos fisiológicos e psicológicos, além de estresse (GIL-MONTE, 2005). Portanto, estressores ocupacionais são fatores que geram sentimentos negativos que podem ser de origem interna ou externa, como apreensão, ansiedade ou temor e dependem da forma como os trabalhadores interagem com as situações ligadas ao trabalho (BEZERRA, SILVA e RAMOS, 2012).

Conforme Barreto (2007), a docência é considerada uma das profissões em que se registra níveis mais elevados de estresse. Conforme pesquisa realizada com 50 docentes universitários, constatou-se um elevado nível de estresse associado, principalmente, pela elevada carga horária de trabalho semanal, onde identificou-se que quanto maior a jornada de trabalho, maior o estresse (PETTO et al., 2016).

Revisão sistemática da literatura, realizada por Diehl e Marin (2016), contemplando estudos entre 2010 e 2015, identificou que os principais estressores que afetam professores universitários são a sobrecarga de trabalho e a pressão relacionada à produção intelectual. Fatores como a forma de gestão, a perda de

sentido e de expectativas em relação ao trabalho, a infraestrutura precária, as responsabilidades em excesso, a falta de planejamento e os conflitos nas relações interpessoais, também foram localizados, porém, com menos frequência. As autoras constataram que os principais sintomas e/ou adoecimento relacionados à profissão docente são a síndrome de *burnout*, estresse, ansiedade, desgaste físico e emocional e os Transtornos Mentais e Comportamentais ou Comuns.

De acordo com Petarli et al. (2015, p. 3925), “o estresse ocupacional tornou-se uma das principais causas de adoecimento, constituindo-se importante risco ao bem-estar psicossocial dos trabalhadores”. Desta forma, é importante reconhecer os estressores ocupacionais e os efeitos que estes têm para o indivíduo, a fim de preveni-los e também para poder adotar medidas de enfrentamento para preservar a saúde psicológica e fisiológica (BEZERRA, SILVA e RAMOS, 2012).

Portanto, o presente estudo exploratório, descritivo e de abordagem qualitativa, tem por objetivo geral avaliar experiências e sentimentos de professores universitários em relação a estressores ocupacionais. Como objetivos específicos, o trabalho propõe: (i) examinar a vivência dos estressores ocupacionais, ao longo de um período de tempo em termos de sua intensidade e de sua emoção associada; (ii) analisar dos estressores ocupacionais, ao longo de um período de tempo e os seus impactos para a saúde.

É relevante estudar e compreender de que forma o trabalho influencia a saúde dos trabalhadores, visto que, a cada ano, o registro de doenças relacionadas ao trabalho tem aumentado, o que torna necessário investigar as relações que se estabelecem entre o surgimento de doenças e a organização do trabalho (VASCONCELOS; FARIA, 2008).

Esta pesquisa também justifica-se pelo pequeno número de publicações que avaliem a relacionem o trabalho docente de ensino superior com elementos estressores e o surgimento de sofrimento e do também do adoecimento nesta classe, tendo em vista, que a maior parte das pesquisas localizadas foram realizadas com professores de nível fundamental e médio.

De acordo com Gonçalves e Pires (2014), se faz necessário estudar mais as situações geradoras de sofrimento relacionadas ao trabalho docente, levando em

conta que esta constitui-se como uma problemática complexa, a qual é crescente o número de patologias associadas à profissão. É importante, não apenas ampliar as pesquisas nesta área, mas também estimular a participação dos docentes para que se mobilizem em reflexões e discussões que tenham como tema a saúde e a qualidade de vida do professor universitário, para que, desta forma, seja possível repensar as condições de trabalho.

É importante prestar atenção nos educadores para que não ocorra uma falência do sistema de ensino e para que eles não desistam da profissão. Desta forma, além de reabilitar aqueles já estão em situação de adoecimento, é extremamente necessário encontrar meios de prevenção (SILVA, 2013) e, para tanto, é importante estudar, conhecer e compreender as relações que se estabelecem entre estes trabalhadores e os seus trabalhos.

2 ESTRESSORES OCUPACIONAIS E O TRABALHO DOCENTE

Ao falar-se de estresse, é importante diferenciar estresse em geral e estresse ocupacional. O primeiro aborda estressores gerais da vida do indivíduo, já o último, enfoca estressores ligados ao ambiente de trabalho e têm contribuído para identificar as demandas organizações que estão o gerando (PASCHOAL; TAMAYO, 2004).

Os estressores ligados ao trabalho podem ser físicos, como ruídos, mudanças de temperatura e iluminação, ou psicossociais, que não estão ligados às características físicas do ambiente de trabalho (MARTINS et al. 2000; PASCHOAL; TAMAYO, 2004), mas sim, incluem fatores intrínsecos a ele, como questões ligadas ao relacionamento interpessoal, sobrecargas qualitativas e quantitativas, interferência família-trabalho, autonomia no trabalho e fatores ligados ao desenvolvimento da carreira (PASCHOAL ; TAMAYO, 2004).

Atualmente, as exigências físicas relacionadas ao trabalho têm reduzido. No entanto, as exigências de interação psicossocial têm aumentado, o que, por vezes,

pode representar melhorias e avanços. Por outro lado, podem conduzir os trabalhadores a riscos que conseqüentemente podem afetar seu bem-estar. Ao longo do século XX, o estresse tem sido reconhecido e, por muitas vezes, associado ao trabalho, indicando que ele surge quando há um alto nível de exigências (demandas, obrigações, etc.) e baixa recompensa (salário, estima, etc.), ocasionando um desequilíbrio entre eles (GIL-MONTE, 2005).

Bezerra (2007) ressalta que a cobrança feita a estes profissionais pode ser verificada através de pesquisa realizada com docentes, a qual constatou que a atualização destes depende da iniciativa e investimento de cada indivíduo, o que foi evidenciado por 59% dos pesquisados, que citaram como forma de atualização a compra de livros, revistas e jornais, a participação em eventos acadêmicos, cursos e congressos.

Ainda de acordo com Silva (2015), o que parece gerar maior sofrimento não é a intensificação do trabalho, mas, sim, a perda de sentido a ele atrelada e a ruptura de expectativas vinculadas. Estas expectativas estão ligadas ao sentido que o docente percebe como fundamental ao seu trabalho, ou seja, a possibilidade de contribuição para processos de transformação da realidade social e a concretização de ideais éticos e políticos. Este processo de transformação das universidades levando-as à um viés no qual o modelo de gestão é gerencialista que acaba por induzir a produção, competitividade e rivalidade; pode causar o afastamento das universidades da sua “função social” e, conseqüentemente, levar à perda de sentido do trabalho para muitos docentes.

A falta de reconhecimento da importância do trabalho docente também é apontada como um estressor ocupacional (SILVA, 2013) e como um desafio desta profissão, já que muitos professores sentem-se inseguros quanto ao seu futuro nas instituições, levando-se em conta que quase metade destes (44,24% em universidades e 43,35% em não-universidades) é contratada como horista. E 33,

68% dos professores horistas são contratados para um determinado número de horas/aula, não recebendo, assim, tempo para preparar as aulas. Essa circunstância reforça a visão de que ser professor é apenas repassar o conteúdo, retirando dele a responsabilidade de decisões colegiadas (PIMENTA; ANASTASIOU, 2002).

Zabalza (2004) critica a visão de que ser docente é ter vocação e, portanto, se realiza apenas com reconhecimento e prestígio social, deixando de lado outras coisas que também são importantes e complementam a ideia de reconhecimento da profissão, entre elas, a remuneração e condições adequadas para desenvolver seu trabalho, levando em conta que é uma profissão permeada por desafios e exigências, portanto, necessita desse olhar que proporcione qualidade de vida, bem-estar e o sentimento de pertencimento.

Coutinho, Magro e Budde (2011), referindo-se às mudanças pelas quais as universidades têm passado e o crescimento do número de instituições de ensino superior privadas no Brasil, afirmam que a precarização do trabalho do professor, que está ligada há uma fusão entre flexibilidade no trabalho, evolução tecnológica e reestruturação produtiva, produz novas exigências, entre elas, o aumento da produtividade e a necessidade de profissionais qualificados, eficientes e versáteis. Esses fatores aumentam as tarefas destinadas a estes profissionais e conseqüentemente intensificam a carga de trabalho e prolongando o tempo destinado à elas, modifica-se não apenas o modo como estes sujeitos se relacionam com os demais, mas também, consigo mesmos.

A partir de uma pesquisa realizada com docentes de nível superior, Gonçalves e Pires (2014), identificaram situações geradoras de sofrimento e elencaram três categorias: insuficiência da remuneração, precariedade da infraestrutura e problemas nas relações interpessoais. A primeira foi apontada como um fator de insatisfação e geradora de sentimentos de injustiça por quase todos os professores que participaram da pesquisa, uma vez que muitos deles alegam ter dedicação

exclusiva nas instituições de nível superior, tendo múltiplas tarefas, além de uma altíssima carga horária de trabalho e grandes exigências e responsabilidades. Segundo os autores, além das significações concretas que são atribuídas ao salário, como sustentar a família e pagar contas, também há as abstratas, que foram expressas por um docente participante da pesquisa, que relata sonhos e fantasias que são limitados frente ao baixo salário. Corroborando, Barreto (2007), afirma que 59% dos docentes apontou que a insatisfação em relação ao trabalho é um fator de estresse ocupacional e percebem a divergência que há entre a remuneração e as exigências inerentes ao trabalho desenvolvido.

Em relação à infraestrutura, a pesquisa demonstrou que a realização de muitas atividades é dificultada pela falta de materiais, laboratórios e apoio da instituição, e, segundo os autores, para que o trabalho seja fonte de satisfação e não de adoecimento, é imprescindível que os docentes tenham liberdade para serem criativos e realizar seu trabalho (GONÇALVES; PIRES, 2014).

Em pesquisa realizada com 17 docentes universitários de duas instituições de ensino superior, Barreto (2007) revelou fatores que são percebidos como estressores por estes profissionais: falta de higiene e limpeza dos ambientes utilizados; falta de ventilação e iluminação adequadas; excesso de cobranças institucionais, o que significa trabalhar com metas, cumprir prazos, manter-se atualizado, pesquisar, produzir material para publicação e participação em eventos; cobranças provenientes dos alunos, que significa estabelecer uma boa relação interpessoal, atender ao que for solicitado, dar aulas criativas e boas, ser justo ao avaliar os discentes e suprir necessidade de ordem acadêmica e afetiva; e ainda cobrança pessoal, na qual ele passa a se cobrar um desempenho à altura do que esperam dele. Também foram apontados como fatores desencadeantes do estresse: descompromisso dos alunos; jornada de trabalho; baixa remuneração; falta de incentivos e elogios; problemas pessoais do docente; indisciplina dos alunos;

dificuldades em avaliar os alunos; dificuldades para administrar o tempo; postura dos discentes e incertezas quanto à carga horária.

Em relação às incertezas quanto à carga horária, Barreto (2007) afirma que essas são potentes no desencadeamento do estresse, já que estão diretamente ligadas à valorização do trabalho desenvolvido, remuneração e sobrevivência, pois, a cada semestre, muda seu planejamento. Desta forma, não há previsão em relação a sua remuneração e principalmente encontra dificuldades em assumir compromissos, já que esta definição irá depender da carga horária atribuída a ele. Também há semestre em que há uma redução brusca desta carga horária, o que pode remeter a sentimentos desagradáveis, resultado de uma escolha que é apontada como injusta por muitos docentes, provinda não da competência ou comprometimento dos profissionais, mas sim, por questões de ordem pessoal que favorecem alguns e causam sofrimento em outros.

De acordo com Barreto (2007), o estresse não é apenas uma realidade psíquica interior, na qual apenas o indivíduo acometido por ele vivencia seus efeitos. Ele também se torna uma realidade social exterior a ele na qual os que o rodeiam compartilham, direta ou indiretamente, voluntária ou involuntária as consequências do mesmo estresse.

Fazendo uma análise dos diagnósticos prevalentes de problemas de saúde em professores universitários, destacando os de saúde mental, Silva (2015) aponta que a maioria dos docentes não entram tão facilmente em licença e, quando entram, é porque já estão em um estágio avançado de adoecimento. Para o autor, o adoecimento desta classe é sorrateiro e insidioso, pois nem sempre é possível de perceber ou de diagnosticar e preocupam principalmente por seus aspectos qualitativos. Nestes casos, prevalece adoecimento de cunho depressivo, afetivo e de humor.

3 MÉTODO

A fim de melhor atender aos objetivos propostos, o tratamento das informações foi realizado de modo descritivo e exploratório. Descritivo, pois tem como principal objetivo descrever determinadas características de uma população ou fenômeno (ANDRADE, 2003). Exploratório, pois proporciona uma visão geral e mais aprofundada sobre determinado assunto, o que pode colaborar a delimitação do tema, dos objetivos e das hipóteses. Segundo Minayo (2015), na pesquisa exploratória, o pesquisador vai propondo um novo discurso interpretativo.

Quanto à abordagem do problema, pode ser classificada como qualitativa, que visa uma aproximação com a realidade, com as experiências vividas e com as relações que os sujeitos estabelecem, além de proporcionar uma visão das percepções, interpretações, crenças, opiniões e representações que os humanos fazem de si mesmos e do mundo (MINAYO, 2010), buscando assim, compreensão mais profunda das relações (GERHARDT; SILVEIRA, 2009). A pesquisa qualitativa proporciona que a análise e a interpretação dos dados sejam tratadas de forma que se possa considerar a homogeneidade, mas também considera as diferenças dentro de um mesmo meio social, levando em conta a forma como cada um percebe e sente determinadas situações (MINAYO, 2015).

Inicialmente, havia sido prevista uma amostra de doze participantes, no entanto, houve dificuldade em se contatar os professores indicados. Desta forma, a pesquisa foi realizada com sete participantes. Ao realizar o convite, a maioria dos professores aproveitou o espaço da entrevista inicial para expressar angústias e incômodos em relação ao trabalho. Assim, neste primeiro contato, fizeram queixas referentes à sobrecarga de atividades e consequentemente à possível dificuldade para preencher os diários. Entre os professores convidados, três alegaram estar extremamente atarefados, tornando inviável a participação na pesquisa.

Os docentes envolvidos, neste estudo, são de diferentes áreas do conhecimento de uma instituição comunitária de Ensino Superior do interior do Rio

Grande do Sul (RS), que foram escolhidos por conveniência e acessibilidade. Os centros dos quais os docentes fazem parte são: Centro de Gestão Organizacional (CGO), Centro de Ciências Humanas e Sociais (CCHS); Centro de Ciências Biológicas e da Saúde (CCBS) e Centro de Ciências Exatas e Tecnológicas (CETEC). Como critério de inclusão, os participantes deveriam ser professores em tempo contínuo na Instituição, ou seja, trabalhar 40 horas semanais.

Garantiu-se anonimato aos participantes da pesquisa, que não tiveram seus dados divulgados de forma individual. Apenas se estabeleceu a média de idade e de tempo de trabalho dos envolvidos.

A técnica de coleta de dados utilizada foi o método do diário, que consiste em registrar diariamente o que for considerado relevante para os participantes em um determinado período de tempo (ZACCARELI; GODOY, 2010; BOLGER et al. 2003). Realizou-se uma entrevista inicial quando foi entregue uma Carta Convite aos participantes, na qual havia informações importantes para o preenchimento dos diários e formas de contatar a pesquisadora, caso necessário (APÊNDICE C). Essa carta foi lida conjuntamente a fim de esclarecer o máximo possível o objetivo da pesquisa.

Desta forma, solicitou-se aos participantes que fizessem o relato de um dia típico de trabalho, sendo que para isso receberam um diário para identificar, registrar e descrever os estressores, sentimentos e estratégias de enfrentamento utilizadas e sua relação com algum tipo de ocorrência de problemas de saúde. Os registros foram realizados em um período de sete dias, conforme recomendado por Patterson (2005).

A escolha por este método se deu por se tratar de uma forma eficaz de investigação de processos mentais (ZACCARELI; GODOY, 2010) e também auxilia na compreensão de como os estressores ocupacionais têm influenciado na saúde de docentes universitários. Outra vantagem de utilizar este método consiste em

capturar e examinar experiências da vida em seus contextos naturais e espontâneos e em curto espaço de tempo entre a ocorrência e o registro, permitindo que o relato seja mais detalhado e não tão sintetizado como em entrevistas, onde muitos eventos significativos para análise podem ser esquecidos ou distorcidos (BOLGER et al. 2003).

Para análise dos dados, utilizou-se o referencial metodológico de análise de conteúdo que, conforme Bardin (2001), possibilita a análise de comunicação através de procedimentos objetivos e sistemáticos à descrição das mensagens, objetivando assim, uma análise prudente que ultrapasse o nível do senso comum e alcance uma vigilância crítica diante do conteúdo do material de pesquisa (MINAYO, 2010). A análise de conteúdo dos diários se deu por meio da classificação em duas categorias: estressores ocupacionais e impactos para a saúde.

É fundamental para o planejamento e execução de uma pesquisa que esta seja baseada em princípios éticos. Desta forma, inicialmente solicitou-se uma Carta de Anuência (APÊNDICE A) à instituição na qual realizou-se a pesquisa, afim de que fosse autorizada a coleta dos dados. O presente projeto também foi submetido à aprovação do Comitê de Ética de Pesquisa (COEP) do Centro Universitário UNIVATES.

Os diários utilizados para a pesquisa foram preenchidos somente após a leitura, compreensão e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (APÊNDICE B), no qual consta os objetivos da pesquisa. Este termo é constituído por duas vias, uma foi entregue ao participante do estudo e a outra permaneceu com a pesquisadora. Foram respeitados os aspectos éticos de acordo com a resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, que regulamenta as pesquisas que envolvem seres humanos, garantindo respeito, autonomia e defesa de sua vulnerabilidade contra riscos e danos, assegurando, ainda, a integridade e

dignidade dos participantes, bem como a privacidade e confidencialidade no manejo das informações.

4 ANÁLISE DOS DADOS

A partir dos registros dos diários, identificaram as principais categorias e suas subcategorias, conforme descrito no Quadro 1.

ESTRESSORES OCUPACIONAIS	IMPACTOS PARA A SAÚDE
1. Sobrecarga de trabalho 2. Conflito trabalho-lazer 3. Relacionamento interpessoal 4. Necessidade de atualização e produção constante	Dificuldade para dormir Preocupação excessiva Angústia Irritação Sentimento de culpa Ansiedade Desmotivação

Quadro 1 - Categorias e subcategorias

4.1 Estressores ocupacionais

Entre as principais causas de estresse, a pesquisa identificou quatro subcategorias em destaque: I. sobrecarga de trabalho; II. conflito trabalho-lazer; III. relacionamento interpessoal e IV. necessidade de atualização e produção constante. A subcategoria I abrange, principalmente, a quantidade excessiva de convocações para reuniões e outras atividades institucionais, conformemanifestado nos relatos:

P1: “Preocupação com a quantidade de trabalho e convocações institucionais ao mesmo tempo. Sentimento de tempo perdido em uma tarde de atividade organizada pela instituição.

"P2: "Dias cheios de reuniões – apesar da sua importância, algumas acabam por não serem objetivas e ficamos discutindo assuntos que não são da nossa competência."

P3: "Mais uma vez houve três turno de tarefas na [nome da instituição]."

P5: "Muitas reuniões (3), dão a impressão que não dou conta de tudo."

P5: "O que mais me incomoda é o excesso de reuniões FORMAIS, acredito que muitas delas poderiam ser resolvidos por um simples e-mail ou uma vídeoconferência, o fato de ter que se deslocar até um local, onde todos palpitam fora do assunto, me deixa NERVOSO. As reuniões formais que são bem objetivas, com problemas claros e elencados, geralmente são rápidas, no entanto, muitas vezes começam assuntos "NADA ver".

A quantidade de alunos para orientação de Trabalho de Conclusão de Curso - TCC também é apontada como um fator estressor, visto que requer um tempo significativo dedicado a esta atividade, que é composta de encontros com os estudantes e leitura dos materiais produzidos, o que é exemplificado nos seguintes relatos:

P3: "TCCs ficaram acumulados para serem revisados."

P4: "Contratação de professores, atendimento a alunos TCC, correção de TCC1 e TCC2."

Ainda, a quantidade de *e-mails* a serem respondidos é apontada como um fator estressor, pois muitos professores passam uma parte considerável do seu tempo dando conta dessa demanda, inclusive, muitos utilizam o tempo em que estão em reuniões para respondê-los, visto que tratam-se de assuntos urgentes.

P1: "Tarde em reunião, pouco (ou nada) produtiva onde passei a maior parte do tempo respondendo e-mails e revisando o material para a aula da noite."

P5: “Trabalho no meu local (gabinete), planejando aulas, respondendo e-mails, atendendo professores. A impressão é que dou encaminhamento a algumas questões e outras vão chegando sem parar.”

P5: “Fico ansioso pela quantidade de e-mails que estão na minha caixa de entrada já no início da manhã, pois são questões que precisam ser encaminhadas.”

Referente ao tempo de dedicação do professor, Bezerra (2007, p. 94) afirma que vai muito além do formalizado e estabelecido em horas, pois, do contrário, não poderia cumprir tudo que lhe é exigido: “preparação de aulas, leituras de autores diversificados, elaboração de atividades avaliativas, correção de atividades, atendimentos individuais quando procurados por alunos, seleção e reserva de equipamentos a serem utilizados durante as aulas, entre outros”. A autonomia destes profissionais tem diminuído e para executar todas as tarefas a eles designadas se veem obrigados a cumprir jornadas de trabalho maiores que as devidamente remuneradas. As expressões que seguem exemplificam a carga horária de trabalho maior do que o previsto:

P2: “[...] durante o semestre vão surgindo diversas atividades que precisam ser desenvolvidas, mas para as quais não há alocação de carga horária, mas são funções intrínsecas as que já efetuamos normalmente.”

Corroborando com o resultado da pesquisa, Coutinho, Magro e Budde (2011) apontam a quantidade excessiva de atividades profissionais como um fator desencadeador de exaustão física e mental, pois o trabalho passa a invadir momentos da vida que deveriam estar dedicados ao lazer. O professor passa a não diferenciar o tempo de trabalho dos demais tempos da vida. Isso vem ao encontro da subcategoria II - Conflito trabalho-lazer, que aborda o excesso de trabalho que o professor leva para casa e o quanto este invade seu tempo livre que deveria ser destinado a outras atividades, como lazer e descanso. Inclusive, é possível perceber contradições no relato dos professores, quando dizem: “tempo livre”, pois, na

descrição, não citam nenhuma atividade não laboral, apenas correções de provas, leituras de trabalho, elaboração de aulas. E, ao final, dizem sentir-se aliviados por terem este “tempo livre” e conseguirem colocar as coisas em dia.

P2: “Pela manhã estava em casa, mas ainda assim, tive que responder e-mails, revisar o material de aula e realizar diversas atividades, ficando aproximadamente 2,5 horas trabalhando.”

P2: “Tenho a sensação de impotência, mas dificilmente ao longo de uma semana não trabalho 2 a 3 turnos em casa, mas isso acaba afetando diversas vezes minhas relações pessoais e minha agenda social. Por outro lado, quando não faço isso, e simplesmente considero que não estou trabalhando – que estou em horário de folga – me culpo e acabo não aproveitando minhas horas de lazer, porque em meus pensamentos o trabalho está presente.”

P2: “[...] muitas vezes realizo inúmeras atividades fora da [nome da instituição], em turnos livres ou nos finais de semana, o que também me deixa incomodada, pois tenho que dividir o meu tempo entre as atividades sociais/domésticas e as de trabalho, o que também pode afetar as relações sociais fora da IES.”

P3: “Turno da manhã em casa preparando aula da noite.”

P3: “TCCs ficaram acumulados e tiveram que ser lidos durante feriado.”

P5: “Turno livre: recebi e-mails, pelo celular, que me levaram a encaminhar questões de trabalho. Isso me deixou um pouco atarefado demais, especialmente em um turno que gostaria de dedicar-me a tarefas de meu interesse individual.”

P5: “Turno livre: inicio correções de trabalhos dos estudantes, das 19h às 22h. Fico cansado. Gostaria de poder ter feito outra coisa, como ler alguma coisa, assistir TV, escutar música, mas não teve tempo.”

Conciliar a vida pessoal e profissional é uma tarefa difícil para os docentes. Segundo pesquisa realizada por Bezerra (2007), apenas 4% dos sujeitos relatam conseguir deixar o final de semana livre e não levar trabalho para casa. Pode-se constatar através dos relatos supracitados que os participantes abdicam de seu tempo livre e vida social, bem como do tempo destinado à família para se dedicarem

à profissão, prática esta que percebe-se recorrente, bem como o desejo expresso nas falas de que o trabalho não invadissem de forma tão determinante a vida pessoal.

Referente à subcategoria III - Relacionamento interpessoal, aparecem, principalmente, fatores como a dificuldade na relação com os alunos. Dentro disso, a mais citada é a falta de interesse por parte deles, tanto em sala de aula, quanto durante as orientações, uma vez que, muitas vezes, não fazem o que foi combinado ou simplesmente não comparecem no horário marcado e nem comunicam a ausência, o que pode ser exemplificado nos relatos:

P1 “Conferência das atividades realizadas pelos alunos de uma disciplina semipresencial e irritação, decepção com a constatação de plágio em atividades. A partir desse momento, o olhar sobre as demais atividades passa a ser diferente e vira quase que uma “perseguição” aos estudantes, pois desconfio que todos estejam plagiando as atividades.”

P1: “Sentimento de desconforto e irritação com atraso (e ausência, sem justificativa) de aluno para orientação agendada.”

P2: “Às 17h30min tinha agendada a orientação de um aluno de TCC, porém o mesmo não apareceu... fiquei aguardando ele chegar até às 18h.”

P3: “Dar aula também gera um estresse, em especial, quando observa-se a baixa participação e o interesse dos alunos. Por mais que os assuntos sejam relevantes pela a profissão, tenho a impressão que muitas vezes os alunos não estão maduros o suficiente para compreender essa relevância e muitas vezes somente após a formatura ou já mais para o final do curso é que os alunos observam isso.” P4 “Um cara na turma não largava o celular, pensei em fazer uma prova, para ver se ele voltava para o mundo, mas não vou prejudicar o restante que estava prestando atenção e fazendo o trabalho proposto. O que me incomodou é que este estudante sugeriu fazer o trabalho avaliativo em grupo.”

P5: “Em alguns momentos, acabo forçando a voz para fazer contraponto a conversas laterais dos estudantes.”

P5: “Algumas questões me deixam chateado, especialmente, pela postura descomprometida de alguns estudantes. Fico aborrecido, mas evito enfrentamentos conflituosos, mesmo chamando atenção desses estudantes.”

Outro fator importante é a relação entre os pares, a qual é referida pela dificuldade em lidar com alguns colegas de trabalho e mediar conflitos entre outros professores e alunos.

P3: “Alguns colegas no dia a dia não tem a capacidade de se colocar na posição do outro, querendo com que a sua posição predomine em relação a outros.”

P3: “[...] ter que mediar conflitos entre alunos e docentes ou até mesmo entre esses públicos e os interesses da IES ou do curso. Nem todos estão abertos ao diálogo e são flexíveis para discutir assuntos delicados, e muitas vezes estão apenas interessados em atender interesses pessoais e não coletivos. Além disso, nem sempre estão dispostos a seguir regras institucionais.”

P7: “Opções devem ser feitas e atitudes devem ser tomadas, para reduzir a interferência pouco nobre de terceiros em nossos destinos, especialmente em nossa saúde mental e física. Conviver não é sinônimo de concordância permanente, mas sim de tolerância fruto de aprendizado. E isto pode doer.”

Percebe-se, nesta subcategoria, que a insatisfação é maior quanto à relação com os alunos, do que na relação entre pares. Essa insatisfação tem apontado sentimentos negativos, desmotivação e também prejuízos físicos, como a necessidade de levantar a voz e cansaço.

Em atinência, pesquisa realizada por Gonçalves e Pires (2014) apontou problemas nas relações interpessoais, nas quais a superficialidade, a competitividade e a falta de diálogo foram indicadas como fontes de desgaste físico e mental pelos docentes, sendo expressas por sentimentos de angústia, estresse e desesperança.

Por fim, a subcategoria IV se refere à necessidade constante de atualização e produção que a profissão exige e para tanto, muitos professores estão buscando novas titulações, sendo a mais citada, a de doutor. O doutorado consome uma significativa parte do tempo destes professores, que, embora possam reduzir a carga horária neste período, ainda permanecem com muitas atividades. Referente a redução da carga horária, é possível que os professores contratados em 40 horas semanais sejam dispensados de 12 horas, conforme resolução da Instituição (exceto professores que optaram pelo financiamento).

P1: “[...] muitas atividades do doutorado a fazer [...]”

P4: “Sexta noite: folga ?!? (doutorado)”

P4: “O que estressa é o doutorado, que é um tormento que parece nunca terminar.”

A participação em atividades que visem atualização e produção intelectual também são citadas, como a participação em bancas de qualificação, projetos de pesquisa e elaboração de artigos acadêmicos.

P2: “[...] participei de uma banca de mestrado (aprox.. 3h) – essa é uma atividade para a qual não tenho carga horária destinada, mas é importante para o currículo e, portanto, aceitei participar, mas entre a leitura do material no final de semana mais a banca foram dedicadas mais de 6h.”

P3: “Escrita de artigo para publicação.” P6: “[...] respondendo os e-mails e corrigindo um Projeto tese que faço parte da banca [...]”

P2: “O desenvolvimento de metodologias mais ativas em sala de aula contribui para a formação dos alunos, mas muitas vezes nos sobrecarrega como professores.”

Conforme Masetto (2013), essa exigência constante por atualização se dá através de horas de estudo, cursos, palestras, seminários, além de ter domínio de uma área específica de pesquisa, lembrando que esta pode abranger diversos níveis. Complementando, Petto et al. (2016), afirmam que essas exigências,

incluindo o uso de novas metodologias de ensino, elaboração e correção de avaliações e presença e reuniões tem contribuído para o aumento dos níveis de estresse em professores universitários.

Silva (2015) aponta que, em muitas instituições, o professor passa a ser cobrado e se vê obrigado a cumprir metas, entrando em um processo de imersão na competição por titulação e produção. Porém, as condições para o cumprimento das exigências, entre elas, a pesquisa, por vezes não são suficientes e em alguns casos até inexistentes. Isso leva o docente a deparar-se com um contexto adverso, o qual pode prejudicar sua saúde e seu bem-estar.

É importante ressaltar que, embora muitas pesquisas (NASCIMENTO e HETKOWSKI, 2009; DIEHL e MARIN, 2016; GONÇALVES e PIRES, 2014) apontem a precariedade na infraestrutura, não apenas como um desencadear de estresse, mas um dos mais significativos, a pesquisa realizada nesta instituição não demonstrou problemas deste nível.

4.2 Impactos para a saúde

Em relação aos impactos para a saúde, destacam-se duas subcategorias: sintomas físicos (dificuldade para dormir) e sintomas psíquicos (preocupação excessiva; desmotivação; angústia; irritação; sentimento de culpa e ansiedade). Esses resultados estão em convergência com pesquisa realizada por Barreto (2007), na qual foram apontados os principais sintomas gerados a partir de exposição ao estresse são: falta de prazer em sala de aula, cansaço, fadiga crônica, irritabilidade, ansiedade, esgotamento nervoso, insônia e muitas doenças ao mesmo tempo. De acordo com a autora, estes sintomas podem estar presentes desde a etapa inicial do estresse ou nas etapas posteriores, em que o professor já se encontra em estado de adoecimento, devido ao desgaste de energia e a diminuição das defesas do

organismo, o que dificulta a realização do seu trabalho, já que este requer interação constante com outras pessoas.

O sintoma que prevalece, entre os participantes, é o sentimento de culpa, que está ligado à dificuldade de desconectar-se das atividades laborais. Também estão atrelados, a ele, a angústia, a ansiedade e a preocupação excessiva. Os professores relatam que, quando não estão fazendo algo relacionado ao seu trabalho, sentem-se culpados por estarem aproveitando seu tempo livre com atividades de lazer, o que pode ser verificado na fala dos participantes:

P1: “O feriado inteiro foi o mesmo dilema: me sentia culpado quando não estava estudando [...] e, ao mesmo tempo, me cobrava por não estar com a família nos momentos de estudo.”

P2: Por outro lado, quando não faço isso, e simplesmente considero que não estou trabalhando – que estou em horário de folga – me culpo e acabo não aproveitando minhas horas de lazer, porque, em meus pensamentos, o trabalho está presente.”

P2: “Quando temos dias muito ocupados fico com a sensação de não podermos ir tomar um café ou fazer um lanche, pois estamos cheios de outras atividades, e se permitir algumas pausas/intervalos é fundamental para recuperar a capacidade de raciocínio.”

P5: [Referindo-se ao final de semana]: “Parece surgir uma pequena culpa por ter-me desligado e agora ver tanta coisa acumulada. Preocupo-me em organizar o dia seguinte para dar conta das atividades.”

P7: “Falta-me ainda [...] trabalhar um pouco mais um vestígio de culpa por destinar horários para outras atividades que não para o trabalho (durante muitos anos dediquei três turnos a ele, em quase 365 dias ao ano).”

P6: “Estou ansiosa, pois à tarde vou dar aula [...] assunto que não domino tanto.”

P5: “Ando chateado, apreensivo e ansioso com algumas situações que ocorreram no espaço de trabalho. Acabo personalizando demasiadamente algumas questões, que me deixam desmotivado.

”P7: “Além das tensões corriqueiras entre as exigências profissionais e pessoais há também a culpa que acompanha as tomadas de decisões e que devem ser igualmente trabalhadas.”

Em meio à desvalorização da profissão docente, o sentimento de injustiça e consequentemente de desânimo e insatisfação em relação à profissão está presente em significativa parte dos diários. Levando os professores a situações de sofrimento, expressadas por sentimentos de angústia, estresse e desesperança, interferindo no desempenho do trabalho, na vida pessoal, no bem-estar e na saúde (GONÇALVES; PIRES, 2014; BARRETO, 2007).

Via de regra, há o dispêndio acentuado de energia, ao ponto de se materializar como sofrimento somático por intermédio de vários sintomas: dores de cabeça, fadiga crônica, alteração de humor, hipertensão, insônia, anorexia, cansaço permanente, depressão, entre outros” (BARRETO, p. 82, 2007), como apontado pelos participantes da pesquisa, que relatam problemas relacionados ao sono, cansaço e alteração de humor:

P4: “Não durmo direito há anos, o professor quando volta para casa continua dando aulas.... isso pelo menos 1 hora depois de estar em casa (fala alto, está agitado, não consegue se desligar). O pior é ir deitar pensando em tudo que tem para resolver no dia seguinte ou para melhorar a aula que leciona.”

P5: “Estou um pouco mais cansado, pois a noite de sono não foi tão boa.”

P2: “[...] há dias em que sou tomada por sensações de ansiedade que dificultam o meu sono, ou me deixam muito agitada no dia a dia, por possuir a sensação de não conseguir dar conta de todas as atividades.”

P5: “Acordei mais vezes durante à noite pensando em um desafio e de como resolvê-lo. Esse desafio [...] tem relação com meu trabalho. Percebo que crio, ou antecipo uma preocupação.

P5: “[...] embora esse seja um final de semana diferente dos demais, quando o trabalho adentra o tempo de descanso, alterando minha ansiedade, e, muitas vezes, o meu humor.”

P7: “Após diversas situações, ao longo dos anos, tensões familiares e de trabalho (muitas destas criando ou interferindo decisivamente naquelas) fui levado a pensar em suicídio e realizei tratamento neurológico e psiquiátrico por mais de uma década.”

P5: “[...] fiquei muito cansado pelo esforço mental que tive que fazer devido ao assessoramento realizado durante a aula.”

Pesquisa realizada por Rocha e Sarriera (2006), envolvendo professores universitários, demonstrou que os distúrbios de sono e o estresse são mais recorrentes em professores que permanecem mais tempo em sala de aula, estes ainda, estão mais suscetíveis a distúrbios psicossomáticos e tendem a possuir níveis menores de saúde.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo, cujo objetivo foi avaliar experiências e sentimentos de professores universitários em relação a estressores ocupacionais, contribuiu para ampliar a compreensão referente ao tema e colaborar para o planejamento de alternativas de cuidado e promoção à saúde. A partir dos registros dos diários, categorias e subcategorias foram identificadas, sendo elas: a) estressores ocupacionais (I. sobrecarga de trabalho; II. conflito trabalho-lazer; III. relacionamento interpessoal e IV. necessidade de atualização e produção constante); e b) impactos para a saúde

(sintomas físicos, incluindo dificuldade para dormir; e sintomas psíquicos, como preocupação excessiva; desmotivação; angústia; irritação; sentimento de culpa e ansiedade).

No que diz respeito à sobrecarga de trabalho, um fator em destaque é a quantidade de reuniões nas quais os professores são convocados a participar, o termo “reunião” aparece repetidas vezes nos relatos. Otimizar o tempo destas reuniões, tornando-as mais objetivas, bem como buscar outras alternativas para resolver os assuntos que não sejam reuniões pode auxiliar na diminuição do nível de estresse destes professores.

A pesquisa apontou que os docentes pesquisados desta instituição de ensino superior têm sofrido com a auto-cobrança, uma vez que pouco ou nada se permitem ter momentos de lazer sem sentimentos de culpa, sem acreditar que deveriam estar utilizando aquele tempo para estudar, produzir, elaborar material de aula, corrigir provas e trabalhos, responder e-mails, entre tantas outras funções atribuídas a eles. Neste sentido, é essencial estabelecer um cronograma que vise momentos dedicados exclusivamente à vida pessoal.

Outro fator em destaque é a quantidade de reuniões nas quais os professores são convocados a participar, o termo “reunião” aparece repetidas vezes nos relatos. Otimizar o tempo destas reuniões, tornando-as mais objetivas, bem como buscar outras alternativas para resolver os assuntos que não sejam reuniões pode auxiliar na diminuição do nível de estresse destes professores.

A relação entre professores e alunos também tem contribuído para aumentar os níveis de estresse, uma vez que muitos alunos demonstram falta de interesse e comprometimento em relação às aulas e também aos seus TCCs, o que tem levado muitos profissionais a aumentar sua preocupação com os discentes e, em outros casos, à desmotivação em relação a sua profissão. Frente a este quadro, é importante que papéis estejam claros e que o professor tenha compreensão sobre

os limites e possibilidades da sua atuação, de modo a não assumir responsabilidades que não lhe cabem, como sugerem Veras e Ferreira (2010) que referem que a prática pedagógica pode proporcionar aos discentes experiências positivas quanto às aprendizagens dos conteúdos acadêmicos, para tanto, é necessários que eles sejam corresponsáveis neste processo, o que irá contribuir para a atuação de todos no processo de ensino-aprendizagem no cenário universitário.

Desta forma, na medida em que estudantes tenham consciência do seu dever e compromisso frente à prática pedagógica e o processo de aprendizagem, sentimentos negativos, como ansiedade, irritabilidade e até mesmo sentimento de culpa, poderão diminuir, reduzindo, assim, o grau de estresse.

Frente ao exposto, deve-se pensar não apenas na reabilitação, mas principalmente em formas de prevenir, de não permitir que professores sejam expostos a tantas situações estressoras a ponto de levá-los aos adoecimento. Pensar em estratégias para diminuir os estressores e também seus impactos para a saúde é de extrema importância não apenas para os professores, mas também para a instituição, visando manter a qualidade do ensino e a produtividade dos docentes. Neste sentido, Petto et al. (2016) afirmam que as demandas atribuídas aos docentes universitários devem ser repensadas, pois se objetiva uma educação de qualidade, é necessário que o nível de estresse ao qual estes profissionais estão expostos seja reduzido.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, Maria Margarida de. **Introdução à metodologia do trabalho científico:** elaboração de trabalhos na graduação. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2003.

BARRETO, Maria da Apresentação. **Ofício, Estresse e Resiliência:** desafios do Professor Universitário. 2007. Tese (Pós-Graduação em Educação). Disponível em: http://tupi.fisica.ufmg.br/michel/docs/Artigos_e_textos/Stress_qualidade_de_vida/007%20B%20-%20Of%EDcio.%20estresse%20e%20resili%EAncia%20-%20desafios%20do%20professor%20-%20TESE.pdf . Acesso em: 30 de agosto de 2016.

BEZERRA, Francimar Nipo, SILVA, Telma Marques da, RAMOS, Vânia Pinheiro. Estresse ocupacional dos enfermeiros de urgência e emergência: Revisão Integrativa da Literatura. **Acta Paul Enferm.** São Paulo, v. 25, n.2, p. 151-156, 2012 . Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-21002012000900024&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 31 de agosto de 2016.

BARDIN, Laurence. **Análise de Conteúdo.** São Paulo: Edições 70, 2011.

BOLGER, Niall; DAVIS, Angelina; RAFAELI, Eshkol. Diary methods: Capturing life as it is lived. **Annual review of psychology**, v. 54, n. 1, p. 579-616, 2003. Disponível em: <http://www.columbia.edu/~nb2229/docs/bolger-davis-rafaeli-arp-2003.pdf>. Acesso em: 24 de setembro de 2016.

COUTINHO, Maria Chalfin; MAGRO, Márcia Luiza Pit Dal; BUDDE, Cristiane. Entre o prazer e o sofrimento: um estudo sobre os sentidos do trabalho para professores universitários. **Psicol. Teor. Prat.** São Paulo, v. 13, n. 2, p. 154-167, ago. 2011 .

Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-36872011000200012&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 13 de outubro de 2016.

DIEHL, Liciane; MARIN, Angela Helena. Adoecimento mental em professores brasileiros: revisão sistemática da literatura. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, v. 7, n. 2, p. 64-85, 2016.

FERREIRA, Francielly Damaris, BORGES, Cristiane José. Síndrome de burnout: uma reflexão literária sobre a ocorrência em docentes do ensino superior. **Itinerarius Reflectionis**. v. 8, n.1 jan/jun 2010. Disponível em:

<<http://www.revistas.ufg.br/rir/article/view/41568>>. Acesso em: 01 de setembro de 2016.

GERHARDT, Tatiana Engel; SILVEIRA, Denise Tolfo. **Métodos de Pesquisa**. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2009. Disponível em:

<<http://www.ufrgs.br/cursopgdr/downloadsSerie/derad005.pdf>>. Acesso em: 26 de outubro de 2016.

Gil-Monte, Pedro R. **El síndrome de quemarse por el trabajo (“Burnout”)**. Una enfermedad laboral en la sociedad del bienestar. Madrid: Pirámide, 2005.

GONÇALVES, Ana Sofia Resque; PIRES, Denise Elvira de. O trabalho de docentes universitários da saúde: situações geradoras de prazer e sofrimento. **Revista Enfermagem UERJ**, v. 23, n. 2, p. 266-271, 2015. Disponível em: <<http://www.e-publicacoes.uerj.br/ojs/index.php/enfermagemuerj/article/view/6179>>. Acesso em: 24 de setembro de 2016.

LAFFIN, Marcos. **De contador a professor: a trajetória da docência no ensino superior de contabilidade**. Florianópolis: [s.n.], 2005.

MARTINS, José Clerton de Oliveira; PINHEIRO, Adriana de Alencar Gomes. Sofrimento psíquico nas relações de trabalho. **Psic**, São Paulo, v. 7, n. 1, p. 79-85, jun. 2006. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1676-73142006000100010&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 23 de setembro 2016.

MARTINS, L. M. M. et al. Agentes estressores no trabalho e sugestões para amenizá-los: opiniões de enfermeiros de pós-graduação. **Rev. Esc. Enf. USP**, v. 34, n. 1, p. 52-8, mar. 2000. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v34n1/v34n1a07>>. Acesso em: 01 de outubro de 2016.

MASETTO, Marcos Tarciso. **Competência Pedagógica do professor universitário**. São Paulo: Summus, 2003.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 12. ed. São Paulo: Hucitec, 2010.

MINAYO, Maria Cecília de Souza (Org.). **Pesquisa Social: Teoria, método e criatividade**. 34. ed. Petrópolis: Vozes, 2015.

NASCIMENTO, Antonio Dias, HETKOWSKI, Tânia Maria. **Educação e contemporaneidade: pesquisas científicas e tecnológicas** [online]. Salvador: EDUFBA, 2009. Disponível em: <<http://static.scielo.org/scielobooks/jc8w4/pdf/nascimento-9788523208721.pdf>>. Acesso em: 30 de agosto de 2016.

PASCHOAL, Tatiane; TAMAYO, Álvaro. Impacto dos valores laborais e da interferência família: trabalho no estresse ocupacional. **Psic.: Teor. e Pesq.**, Brasília, v. 21, n. 2, p. 173-180, Agosto 2005. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-37722005000200007&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 30 de agosto de 2016.

PATTERSON, A. Processes, relationships, settings, products and consumers: The case for qualitative diary research. **Qualitative Market Research: an International Journal**. v. 8, n. 2, p. 142-156, 2005. Disponível em:

<https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=2001989>. Acesso em: 01 de novembro de 2016.

PETARLI, Glenda Blaser et al. Estresse ocupacional e fatores associados em trabalhadores bancários, Vitória – ES, Brasil. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 12, p. 3925-3934, Dez. 2015. Disponível em:

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232015001203925&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 30 de setembro de 2016.

PETTO, Jefferson et al. Percepção de estresse em docentes do ensino superior.

Diálogos Possíveis, v. 15, n. 1, 2016. Disponível em:

<<http://faculdaDESocial.edu.br/revistas/index.php/dialogospossiveis/article/view/347>>. Acesso em: 10 de novembro de 2016.

PIMENTA, Selma Garrido; ANASTASIOU, Léa das Graças Camargos. **Docência no ensino superior**. São Paulo: Cortez, 2002. Disponível em:

<<http://www.scielo.br/pdf/ep/v35n2/a09v35n2.pdf/>>. Acesso em: 31 de agosto de 2016.

ROCHA, Kátia Bones; SARRIERA, Jorge Castellá. **Saúde percebida em professores universitários: gênero, religião e condições de trabalho**. Psicol. esc. educ., Campinas, v. 10, n. 2, p. 187-196, dez. 2006. Disponível em:

<http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-85572006000200003&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 30 de maio de 2017.

SILVA, Eduardo Pinto e. Adoecimento e sofrimento de professores universitários: dimensões afetivas e ético-políticas. **Psicol. teor. Prat.**, São Paulo, v. 17, n. 1, p. 61-71, abr. 2015. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?>

script=sci_arttext&pid=S1516-36872015000100006&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 13 de outubro de 2016.

SILVA, Maurina Passos Goulart Oliveira da. A silenciosa doença do professor: burnout, ou o mal estar docente. **Revista Científica Integrada**, v. 2, n. 2, 2013. Disponível em: <<http://www.unaerp.br/revista-cientifica-integrada/edicoes-antteriores/edicao-n-2-2014-1/1464-161-454-1-sm/file>>. Acesso em: 31 de agosto de 2016.

SOARES, Sandra Regina; CUNHA, Maria Isabel da. A docência universitária e a formação para seu exercício. In: **Formação do professor: a docência universitária em busca de legitimidade**. Salvador: EDUFBA, 2010, pp. 23-37. Disponível em: <<http://books.scielo.org/id/cb/pdf/soares-9788523211981-03.pdf>>. Acesso em: 31 de agosto de 2016.

VASCONCELOS, Amanda de; FARIA, José Henrique de. Saúde mental no trabalho: contradições e limites. **Psicol. Soc.**, Florianópolis, v. 20, n. 3, p. 453-464, Dez. 2008. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-71822008000300016&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 31 de agosto de 2016.

VERAS, Renata da Silva; FERREIRA, Sandra Patrícia Ataíde. **A afetividade na relação professor-aluno e suas implicações na aprendizagem em contexto universitário**. Educ. rev., Curitiba, n. 38, p.219-235, Dez. 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-40602010000300015&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 30 de maio de 2017.

ZABALZA, Miguel Àngel. **O ensino universitário: seu cenário e seus protagonistas**. Porto Alegre: Artmed, 2004.

ZACCARELLI, Laura Menegon; GODOY, Arilda Schmidt. Perspectivas do uso de diários nas pesquisas em organizações. **Cad. EBAPE.BR**. Rio de Janeiro, v. 8, n. 3, p. 550-563, Set. 2010. Disponível em: <<http://www.scielo.br/scielo.php?>

script=sci_arttext&pid=S1679-39512010000300011&lng=en&nrm=iso>. Acesso em:
30 de maio de 2017.

APÊNDICE

APÊNDICE A – Carta de Anuência Institucional

CARTA DE ANUÊNCIA INSTITUCIONAL

Aceito que a pesquisadora Graziela Gerevini de Oliveira pertencente ao Centro Universitário Univates, desenvolva sua pesquisa intitulada “Estressores ocupacionais e estratégias de enfrentamento de professores universitários”, tal como foi submetida à Plataforma Brasil, sob a orientação da professora Liciane Diehl, vinculada ao Centro de Gestão Organizacional – **CGO**.

Ciente dos objetivos, métodos e técnicas que serão utilizados nessa pesquisa, concordo em fornecer todos os subsídios para seu desenvolvimento, desde que seja assegurado o que segue:

- 1) O cumprimento das determinações éticas da Resolução CNS nº 466/2012;
- 2) A garantia de solicitar e receber esclarecimentos antes, durante e depois do desenvolvimento da pesquisa;
- 3) Que não haverá nenhuma despesa para esta instituição que seja decorrente da participação nessa pesquisa;
- 4) A garantia de anonimato, onde não será utilizado o nome dos participantes e suas falas não serão identificadas com dados pessoais, como idade, sexo, tempo de serviço e centro de curso;
- 5) No caso do não cumprimento dos itens acima, a liberdade de retirar minha anuência a qualquer momento da pesquisa sem penalização alguma.

O referido projeto será realizado no Centro Universitário Univates e poderá ocorrer somente a partir da aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da Univates (Coep/Univates).

Lajeado, ____ de _____ de 2017

Assinatura do responsável pela instituição

APÊNDICE B – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado a participar, de forma voluntária, de uma pesquisa cujo título é “Estressores ocupacionais e estratégias de enfrentamento de professores universitários” e que tem como objetivo avaliar experiências, sentimentos e estratégias de enfrentamento de Professores universitários em relação a estressores ocupacionais.

A pesquisa será realizada com docentes universitários e terá a duração de sete dias, nos quais será elaborado um diário onde os participantes farão o relato de um dia típico de trabalho, registrando os estressores, sentimentos e estratégias de enfrentamento utilizadas e sua relação com algum tipo de ocorrência de problemas de saúde, ocorrerem.

Os resultados obtidos através da pesquisa poderão proporcionar momentos de reflexão em relação ao trabalho docente de nível superior, bem como, oportunizar novas práticas de cuidado dentro da Instituição, entre elas, oficinas e momentos destinados a estes profissionais.

A pesquisa oferece riscos mínimos, no entanto os sujeitos poderão se mobilizar com as situações que registrarem e que caracterizam estressores ocupacionais. Nesse caso, poderão ser encaminhados à Psicóloga que atua no setor de Recursos Humanos da instituição, para que ela faça um acolhimento e consequente encaminhamento conforme a demanda que se apresentar.

Psicóloga Cristine Heineck, e-mail: Contato: 5200 – sala 410/9

Caso se faça necessário, os encaminhamentos poderão ser feitos mediante benefícios oferecidos pela instituição: Convênio com a Núcleo Consultoria, para a qual o agendamento deve ser realizado diretamente com a com a Núcleo, pelo telefone: 3710-2811, ou pessoalmente no endereço: Rua Pinheiro Machado, 390, Centro – Lajeado/RS. E também é oferecido o Plano de Saúde Unimed.

Eu, _____, livre de qualquer forma de constrangimento ou coerção, declaro que aceito participar da referida pesquisa e pelo presente Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, declaro que autorizo minha participação nesse estudo, pois recebi esclarecimentos sobre seus objetivos, justificativa e estratégias de cuidado a que serei submetido (a) de forma clara e detalhada.

Sendo assim, autorizo a acadêmica responsável a registrar minhas falas na íntegra, desde que fique assegurada a confidencialidade de minha identidade e sigilo de minhas informações, sendo utilizada apenas para fins científicos.

Fui igualmente informado (a):

- Da garantia de receber resposta a qualquer pergunta ou dúvida quanto às estratégias de cuidado do projeto;

- Da liberdade de retirar meu consentimento a qualquer momento e deixar de participar deste estudo, sem que isto implique em nenhum tipo de prejuízo ou penalização, nem a mim, nem às minhas atividades profissionais;
- Da segurança de que não serei identificado (a) e que será mantido o caráter confidencial das informações referentes à minha identidade;
- Da garantia de que se existirem quaisquer tipos de gastos adicionais referentes à pesquisa, esses serão absorvidos pelo orçamento da acadêmica pesquisadora;
- Todo o material gerado durante o decorrer do trabalho ficará sob posse e responsabilidade da acadêmica pesquisadora por cinco anos e após será incinerado.

Este estudo não lhe trará prejuízo ou risco.

Os aspectos éticos serão respeitados de acordo com a Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, que trata de pesquisas envolvendo seres humanos. Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Secretaria de Saúde do município de Lajeado.

A pesquisadora responsável é a professora Ms. Liciane Diehl e a acadêmica responsável, a qual realizará a pesquisa é a aluna Graziela Gerevini de Oliveira. Para qualquer dúvida ou esclarecimento, contate com a acadêmica responsável pelo telefone (51) 996242979 ou pelo e-mail: ggoliveira@universo.univates.br

Liciane Diehl

(Pesquisadora responsável)

Graziela Gerevini de Oliveira

(Acadêmica responsável)

Assinatura do pesquisado.

Lajeado, ____ de _____ de 2017.

APÊNDICE C – Carta Convite

Estimada(o) colega(o) Professora(o)

Estou desenvolvendo um estudo cujo objetivo é conhecer como o professor tem lidado com os estressores presentes no cotidiano da atividade docente. Também busca verificar em medida afetam a vida pessoal e a saúde do professor, bem como o professor tem lidado com isso.

Diversos são os estressores ocupacionais na atividade docente, alguns decorrentes especificamente da atividade docente (carga horária, horário de trabalho, quantidade de alunos por turma, diversidade de atividades em um mesmo dia de trabalho, multiplicidade de papéis desempenhados, realização de atividade burocráticas, falta de condições materiais, etc). Outros estão relacionados às relações interpessoais com alunos, colegas de trabalho, gestores e, ainda, outros estão relacionados à dificuldade em conciliar trabalho e vida familiar, trabalho e lazer, trabalho e necessidade de atualização, e trabalho e cuidados com a saúde. Recentemente tem se verificado como importante elemento de estresse o deslocamento para o local de trabalho.

Neste sentido solicitamos sua colaboração para descrever suas experiências no Diário, que poderá ser preenchido de forma manual ou digital (conforme sua preferência). No caso digital, fica a opção de enviar por e-mail ou ser impresso.

O diário não terá nenhum tipo de identificação e somente a pesquisadora e a orientadora responsável terão acesso ao material para posterior análise e divulgação de resultados em estudo científico que preservará inclusive a identificação da escola e cidade do estudo.

Você terá 7 dias para preencher o Diário, para que o estudo possa captar 5 dias de trabalho (iniciando em uma segunda-feira) e um final de semana (sábado e domingo).

Gostaria que registrasse o(s) estressor(es) identificados, a forma de lidar com ele(s), o(s) sentimento(s) associado(s), as manifestações na saúde (quando houver) e como você enfrenta isso. Destaco que não há respostas certas ou erradas.

Dependendo de cada pessoa e avaliação do estressor, determinados mecanismos comportamentais são acionados.

Não há limites de estressores e texto a ser descrito.

Caso ocorra alguma dúvida, fique à vontade para esclarecê-la pelo fone (51)99624-2979 ou pelo e-mail ggoliveira@universo.univates.br

Desde já agradeço sua colaboração, ato importante que permitirá avanços no conhecimento científico sobre o estresse ocupacional docente e possíveis formas de intervenção para a melhoria da nossa saúde ocupacional.

Atenciosamente,

Graziela Gerevini de Oliveira

Acadêmica do curso de Psicologia

Liciane Diehl

Orientadora